

Значение режима дня для здоровья школьника

Значение режима дня для здоровья школьника:

1. Приводит к четкому функционированию внутренних органов, так как ребенок питается и спит в одно и то же время. Организм работает, как часы.

2. Отражается на чертах характера: вырабатывается пунктуальность, самодисциплина, ответственность, положительно сказывается на внутренних и внешних процессах работы организма.

3. Ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он сам знает, что нужно покушать или идти спать.

4. В одно и то же время гуляет и участвует в развивающих занятиях, таким образом его организм уже готов к этому и он показывает хорошие результаты.

5. Режим дня предохраняет нервную систему от переутомления, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня и позволяет без ущерба для здоровья выполнять дополнительные нагрузки, в конечном счете, способствует гармоничному развитию ребенка.



Оптимальная продолжительность сна у детей школьного возраста не менее 9 часов.

Вставать и ложиться следует в одно и то же время.

Время на приемы пищи должно быть обязательно отведено в распорядке дня. На один прием пищи отводите 20-30 минут. Приучайте ребенка есть быстро, но не торопясь. Это поможет сохранять здоровье и комфорт ЖКТ.



В режим дня необходимо включать время для отдыха и прогулок на свежем воздухе, чтобы избежать физического и нервно-психического переутомления.

Основную часть распорядка дня школьника занимает учеба в школе и дома, но необходимо не забывать о внеурочной деятельности: кружках и секциях.